

# Защитите себя и других от НОВОГО КОРОНАВИРУСА (COVID19)

*Часто задаваемые вопросы для людей  
без определенного места жительства*

Коронавирусное заболевание 2019 или COVID-19 – это новый вид заболевания, вызываемого коронавирусом, которым, в последнее время, люди начали болеть. Оно распространяется через мелкие капли, выделяемые зараженным человеком при кашле или чихании.

## 1. Каковы симптомы?

- Кашель, высокая температура, затрудненное дыхание являются самыми частыми симптомами.
- Большинство людей с COVID-19 имеют слабо выраженные симптомы и выздоравливают самостоятельно. Пожилые люди, беременные женщины или люди с серьезными проблемами со здоровьем имеют более высокий риск серьезно заболеть.

## 2. Как я могу защитить себя и других?

- **Находитесь на расстоянии примерно 6 футов (2 метра) от других людей. Некоторые люди могут быть больны, но не иметь симптомов, поэтому старайтесь избегать тесных контактов.**
- Часто мойте руки с мылом и водой минимум 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60% спирта.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта.
- Носите тканевое покрытие для лица. У многих рабочих групп есть тканевые покрытия для раздачи. Если вы не можете получить такое покрытие, используйте шарф или другой предмет одежды, чтобы прикрывать нос и рот.

Для получения дополнительной информации посетите  
наш веб-сайт по адресу [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



# Защитите себя и других от НОВОГО КОРОНАВИРУСА (COVID19)

*Часто задаваемые вопросы для людей  
без определенного места жительства*

- Если вам больше 65 лет, у вас есть проблемы со здоровьем или вы беременная женщина, рассмотрите возможность жить в приюте или другом типе жилья до окончания вспышки. Приюты или другие типы жилья могут помочь с предоставлением услуг и ухода для защиты вас от заболевания.
- Прикрывайтесь салфеткой при кашле или чихании, затем выбрасывайте салфетку в мусорную корзину. Если у вас нет салфетки, используйте рукав одежды (но не руки).
- Не делитесь напитками, едой, трубками, сигаретами, постельным бельем, одеялами.
- Если вы живете с кем-то, спите так, чтобы ваши головы находились на противоположных сторонах.
  - Старайтесь очищать предметы, которых часто касаетесь или которых касаются другие люди, используя бытовое чистящее средство или спиртовые салфетки.

## 3. Что делать, если я заболел?

- Свяжитесь со своим врачом. Если у вас его нет, позвоните **211**, чтобы найти врача. Врач или клиника могут помочь вам получить медицинскую помощь, пока вы болеете.
- Сообщите о своей болезни социальному работнику или уличной медицинской службе. Они могут помочь вам получить уход, найти безопасное место для проживания или предоставить материалы, которые вам нужны, чтобы выздороветь, пока вы находитесь на улице.
- Находитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от других людей. Обязательно используйте салфетку или свой локоть, если вы кашляете или чихаете.
- Если вы почувствуете себя хуже, позвоните **911** или сразу отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи.